

10月は「がん検診受診率50%達成」に向けた集中月間です！

## がん検診を受けましょう ～がん検診で守る大切な命～

がんは、全国の死因第1位となっています。当市においても平成24年に2,360人が亡くなり、そのうち27.9%の人ががんで亡くなっている状況です。

がんは、早期に発見し、治療することで治る確率が高くなります。しかし、初期の段階では明らかな症状がなく、自分で気付くことは困難です。症状を自覚するころには、進行している場合が多く、治療しても治る可能性が低くなってしまいます。

そこで、早期にがんを発見するためには、がん検診を受けることが大切です。

### ●市のがん検診内容と料金

検診名	内 容	料 金	対象年齢
胃がん検診	胃部エックス線検査（バリウムを飲みます）	1,000円	40歳以上の人
大腸がん検診	便潜血反応検査（便を2日分採ります）	500円	
肺がん検診	胸部エックス線検査	400円	
前立腺がん検診	血液検査（P.S.A値測定）	500円	50歳以上の男性
子宮がん検診	子宮頸部の細胞をブラシで採取します	700円	20歳以上で本年度偶数歳になる人
乳がん検診	医師による視触診、乳房X線（マンモグラフィー） ※年齢によって方法が異なります。	700円	40歳以上で本年度偶数歳になる人

※平成27年3月31日までに対象年齢に達する人が受診できます（職場で受診できる人を除く）。

※市の国保被保険者は半額。

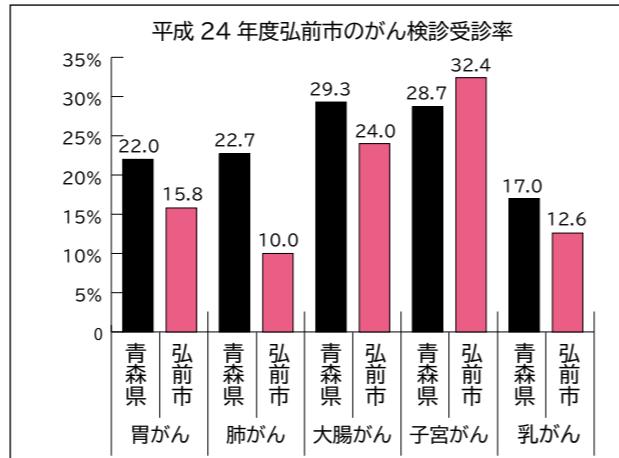
※70歳以上の人、生活保護受給世帯の人、住民税非課税世帯の人（世帯全員が非課税）および65歳～69歳で後期高齢者医療制度に加入している人は無料。

### ●下記の場所でがん検診が受けられます。ぜひ、受診しましょう。

名 称	受診場所	受けられる がん検診	受診できる日程	問い合わせ・申込先
セット健診	医師会健診センター	・胃がん ・肺がん ・大腸がん ・前立腺がん	広報ひろさきでお知らせします（今号は24ページ）。	弘前市医師会健診センター検診課 (☎フリーダイヤル0120・050・489、平日…午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)）へ。
複合健診	ヒロ口3階	・胃がん ・肺がん ・大腸がん ・前立腺がん		受診希望日の1週間前までに、健康づくり推進課（弘前市保健センター内、土・日曜日、祝日を除く午前8時半～午後5時）へ。
巡回子宮がん 乳がん検診	市内各所へ巡回するバス で受診	・子宮がん ・乳がん	「健康と福祉ごよみ」に掲載しています（対象者は個人通知）。	

#### ★医療機関でのがん検診

各がん検診は医療機関でも受診できます。直接「市のがん検診を受診したい」と伝えてお問い合わせください。なお、詳細は「健康と福祉ごよみ」で確認するか、健康づくり推進課へお問い合わせください。



### 年1回はがん検診を受けましょう

がんによる死亡者が増える一方で、がん検診の受診率は伸び悩んでいます。国では、がん検診の受診率50%を目指していますが、当市のがん検診受診率は、青森県全体と比べても低い状況です。

自分や周りの人の大切な命を守るためにも、声を掛け合い、年1回はがん検診を受けましょう。

また、がん検診受診の結果、精密検査が必要となった場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。

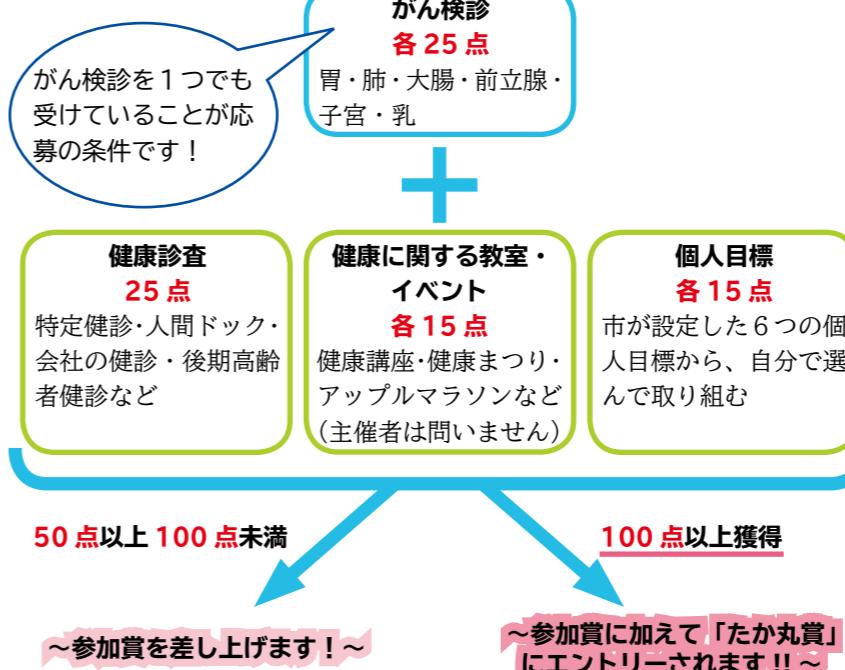
■問い合わせ・申込先 健康づくり推進課（野田2丁目、弘前市保健センター内、☎37・3750）

## 始めてですか？ 健幸ひろさき マイレージ制度



この制度は、働き盛りの40歳以上の人を対象に、健康に関心を持ち、積極的に健康づくりに取り組めるように応援するものです。がん検診などを受診したり、健康に関する教室やイベントに参加することでポイントを獲得し、応募することで素敵な景品がもらえます。

#### 【ポイント獲得方法】



### ▶おたっしゃ健幸塾

いつまでも元気で生き生きとした生活を送れるよう、高齢者に適した運動をします。多くの人の参加をお待ちしています。

#### 【地区開催】

▽10月・11月の日程 下表のとおり

とき	ところ
10月10日	中野集会所
10月17日	千年公民館
10月20日	堅田集会所
10月27日	上松原中央集会所
10月31日	大成小学校地域交流室
11月10日	第三大成小学校クラブハウス
11月14日	ヒロ口(3階健康ホール)
11月17日	岩木保健福祉センター
11月21日	瑞風園

▽時間 午前10時～正午（受け付けは午前9時半～）

▽内容 健康運動指導士による講話と体操

▽対象 65歳以上の市民

▽参加料 無料（各自傷害保険などに加入を）

▽持ち物 運動できる服装、汗ふきタオル、水分補給のための飲み物

#### 【ヒロ口開催】

ヒロ口を会場に全5回の「おたっしゃ健幸塾」の2シリーズ目を開催。

▽日程 下表のとおり

2シリーズ目	実施月日
第1回	10月24日(金)
第2回	11月7日(金)
第3回	11月28日(金)
第4回	12月5日(金)
第5回	12月19日(金)

短命県返上だよ!!

★応募条件 ①市内に住所を有し、平成27年3月31日の時点で40歳以上であること／②がん検診を1つ以上受診していること

★ポイント獲得期間 通年（ただし、応募した日からさかのぼって1年間に限りません）

★応募締め切り 毎年1月31日（消印有効）

★応募方法 マイレージシートを付属の封筒に入れて郵送（切手不要）するか、弘前市保健センター（野田2丁目）に持参または、応募箱（市役所市民課総合窓口・ヒロ口3階健康広場窓口に設置）に投函（どうかん）してください。

○応募の際は、検診（健診）結果または領収書のコピーを添付するか、マイレージシートに受診機関からのサイン・押印が必要です。

○氏名・生年月日・住所・たか丸賞の希望コースなど、記入漏れがないよう確認しましょう。

#### ★マイレージシート配布場所

弘前市保健センター、市役所市民課総合窓口、市民課城東分室、岩木・相馬総合支所、各出張所、地区公民館、弘前図書館、弘前文化センター、総合学習センター、ヒロ口3階健康広場窓口、検診実施医療機関

■問い合わせ先 健康づくり推進課（弘前市保健センター内、☎37・3750）

▽ところ ヒロ口（駅前町）3階健康ホール

▽内容 高齢者でも無理なくできる筋力トレーニングや体操など、全身の運動機能を高める運動を行います。

▽対象 65歳以上の市民

▽参加料 無料（各自傷害保険などに加入を）

▽持ち物 運動できる服装、汗ふきタオル、水分補給のための飲み物

▽受け付け開始 10月8日～

～共通事項～

■問い合わせ・申込先 健康づくり推進課（☎37・3750）